

Ubat bukan lesen jamu selera

Diet selepas pembedahan penting bagi memulihkan kesihatan namun menu sihat sering dikaitkan dengan rasa hambar.

MASA berpantang memang menyeksakan apatah lagi jika ia membabitkan tempoh yang lama. Maka kesabaran sangat penting dalam hal ini.

Kadangkala ada pesakit akan makan apa sahaja yang terlintas di fikiran sementelah tekak masih berselera.

Tidak kurang pengambilan ubat-ubatan sebagai 'lesen' untuk makan apa saja atas nama menjamah walaupun sedikit.

Pengurus Kanan Diet dan Perkhidmatan Makanan Institut Jantung Negara (IJN), Mary Easaw-John menegaskan, anggapan berkenaan adalah satu ksilapan yang akhirnya boleh membawa padah.

"Ubat yang dimakan sekadar membantu memperbaiki atau mengekalkan tahap kesihatan pesakit," katanya.

Amalan tidak sihat berkenaan menyebabkan ramai pesakit kembali menderita penyakit yang sama walaupun telah menjalani pembedahan dan mengambil ubat-ubatan.

"Pesakit yang baru menjalani pembedahan perlu memeriksa kandungan khasiat makanan setiap hari dengan bantuan pakar diet," jelas Mary.

Amalan tersebut, menurut Mary, bukan untuk mengongkong sebaliknya membantu pesakit memilih makanan bagi meningkatkan kesihatan ke tahap optimum.

"Lazimnya masyarakat mengetahui pesakit jantung perlu mengelakkan makanan berlemak dan tinggi kolesterol.

"Namun makanan tidak akan sedap tanpa gula, garam dan penambah perisa.

"Keperluan



MARY (kanan) menunjukkan hidangan pencuci mulut yang dihasilkan khusus untuk pesakit yang memerlukan diet khas di Kuala Lumpur baru-baru ini.

mengubah pemakanan dan gaya hidup akan menjadi satu cabaran besar buat pesakit setelah tabiat itu sebatik sejak bertahun-tahun lamanya," jelas Mary.

Lazat

Tidak sukar menyediakan makanan kepada pesakit atau bekas pesakit kerana menu

berkhasiat yang lazat boleh dihasilkan melalui bantuan pakar diet.

Tambah Mary, makanan bagi pesakit jantung perlu mudah untuk disediakan tetapi mesti merangkumi semua keperluan zat pemakanan.

"Lebihkan sayur dan buah-buahan dalam diet pesakit.

Bukan saja sedap, murah dan segar, elemen ini juga bertindak seumpama penyapu yang membersihkan perut dan berfungsi sebagai ejen antioksidan," ujarnya.

Teknik memasak daging serta ikan pula harus diubah dengan menggunakan kaedah kukus, panggang atau rebus.

Memakan makanan sihat hanya mainan psikologi kerana tabiat pemakanan boleh dipupuk dan akhirnya menjadi satu kebiasaan.

Mary turut memberi amaran kepada pesakit yang mempunyai tabiat makan sesuka hati kerana ia boleh mengundang pelbagai masalah.

"Doktor pakar mungkin meningkatkan dos ubat jika mendapati paras kolesterol, tekanan darah atau gula dalam darah tidak seperti yang diharapkan.

"Ini juga akan meningkatkan bil pesakit daripada yang sepatutnya," kata Mary.

Tambah beliau, jika dos ubatan ditingkatkan secara berterusan ia boleh memberikan kesan sampingan seperti kerosakan buah pinggang.

Melalui kawalan pemakanan dan senaman yang sesuai, ia amat membantu mengurangkan dua risiko tersebut malah mengelak kes serangan jantung

berulang atau komplikasi terhadap pembedahan.

Di sebalik usaha mengawal pemakanan, selera makan pesakit juga perlu dititikberatkan.

Deria rasa

Keadaan lebih mencabar apabila menyediakan makanan khusus untuk pesakit kerana menu tersebut perlu membangkitkan selera.

“Secara asasnya, pesakit yang menjalani pembedahan major atau menjalani rawatan kimoterapi akan menghadapi masalah terhadap deria rasa.

“Pesakit lebih mudah letih malah mengunyah makanan yang dianggap mudah bagi individu sihat menjadi satu aktiviti yang memeritkan bagi mereka,” terang Mary.

Bagi meningkatkan selera pesakit,

ramuan yang dihidangkan seharusnya tidak mempunyai bau yang kuat.

“Pesakit kanser yang menjalani kimoterapi berhadapan masalah deria bau.

“Aroma masakan yang kuat dan panas akan membantutkan selera makan mereka,” jelas Mary.

Bagi pesakit kanak-kanak, persembahan hidangan menjadi faktor utama untuk membuka selera makan mereka. Dalam keadaan tidak sihat, kebanyakan kanak-kanak menjadi cerewet sekali gus enggan makan.

Petuanya, menurut Mary, makanan tersebut haruslah dipotong kecil atau menyerupai objek-objek tertentu seperti bentuk bintang, kartun atau haiwan sebelum dihidangkan.

“Jangan paksa kanak-kanak makan tetapi tunjukkan tanggapan yang baik mengenai makanan,” nasihat beliau.



KAYA dengan elemen antioksidan, buah-buahan dan sayur-sayuran harus lebih kerap diambil oleh pesakit dalam diet seharian.